

14 июль 2025

Меню
Сад 2021, День 6

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Яйцо вареное	20	2,831	2,56	0,156	34,992
2. Каша пшенная жидкая	200	6,16	7,104	28,195	202,109
3. Кофейный напиток с молоком	180	2,98	2,359	11,591	85,077
4. Батон	25	1,925	0,75	12,525	64,75
Итого:		13,896	12,774	52,467	386,928
2й Завтрак					
1. Йогурт	125	3,625	3,125	15,25	105
2. Груша свежая	70	0,285	0,214	7,349	33,535
Итого:		3,91	3,339	22,599	138,535
Обед					
1. Помидор свежий	50	0,546	0,099	1,886	11,913
2. Суп картофельный с горохом и гречками	200/10	5,831	2,548	22,515	136,601
3. Рулет с луком и яйцом	70	4,118	8,778	4,333	112,548
4. Овощи в молочном соусе	150	2,328	5,344	13,09	110,359
5. Кисель из кураги	180	1,043	0,059	33,929	141,261
6. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3
7. Батон	35	2,695	1,05	17,535	90,65
Итого:		18,54	18,268	105,228	663,633
Полдник					
1. Огурец соленый	50	0,404	0,05	0,858	6,559
2. Фрикадельки рыбные отварные	70	4,265	3,154	5,331	66,796
3. Картофельное пюре с морковью	130	1,932	4,532	15,085	109,09
4. Сок яблочный	180	0,901	0,18	18,198	82,883
5. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2
6. Батон	35	2,695	1,05	17,535	90,65
Итого:		11,516	9,227	64,967	396,177
Итого за день:		47,862	43,607	245,261	1585,274